

niedziela (2026-01-11)	poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 80 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Salatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Ogórek 80 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Hummus (ML) 70 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynie z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Salatka z kapusty parzonej 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba w sosie śmietanowo-koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Salatka z buraczków 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Wątróbka duszona 120 gr Marchew mini duszona 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Salata lodowa z rukolą 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Salata zielona 30 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Salata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr
Energia: Kcal 2197 = 6369 kJ Kcal z tłuszczu 32,08 % Kcal z białka 15,56 % Kcal z węglowodanów 52,45 %	Energia: Kcal 2162 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 36,07 % Kcal z białka 16,18 % Kcal z węglowodanów 47,83 %	Energia: Kcal 1864 = 4685 kJ Kcal z tłuszczu 25,72 % Kcal z białka 17,16 % Kcal z węglowodanów 57,82 %	Energia: Kcal 2592 = 9118 kJ Kcal z tłuszczu 29,33 % Kcal z białka 13,23 % Kcal z węglowodanów 59,17 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,07 g Błonnik: 29,15 g Skrobia: 102,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,53 g Błonnik: 29,53 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,45 g Błonnik: 27,58 g Skrobia: 53,10 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 383,43 g Błonnik: 37,86 g Skrobia: 121,29 g
Białko: Białko ogółem: 85,46 g Białko roślinne: 16,09 g Białko zwierzęce: 41,35 g	Białko: Białko ogółem: 87,43 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 79,98 g Białko roślinne: 9,84 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 85,70 g Białko roślinne: 26,61 g Białko zwierzęce: 43,18 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,31 g Cholesterol: 270,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,64 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,27 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,46 g Cholesterol: 610,00 mg

czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Surówka warzywna (S) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Ogórek kiszony 80 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z wątróbki z warzywami 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Fasolowa z pieczywem (PSZ,ML,S) 350 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem (J,PSZ,ML) 250 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Energia: Kcal 2215 = 6136 kJ Kcal z tłuszczu 32,80 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 51,90 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,42 g Błonnik: 27,84 g Skrobia: 92,00 g Białko: Białko ogółem: 86,98 g Białko roślinne: 15,80 g Białko zwierzęce: 41,05 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,73 g Cholesterol: 112,40 mg	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Energia: Kcal 2153 = 4851 kJ Kcal z tłuszczu 30,38 % Kcal z białka 18,30 % Kcal z węglowodanów 50,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,07 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 34,03 g Białko: Białko ogółem: 98,48 g Białko roślinne: 8,34 g Białko zwierzęce: 54,99 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,68 g Cholesterol: 624,50 mg	Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Energia: Kcal 2250 = 6882 kJ Kcal z tłuszczu 25,69 % Kcal z białka 16,79 % Kcal z węglowodanów 57,82 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,21 g Błonnik: 34,48 g Skrobia: 15,17 g Białko: Białko ogółem: 94,43 g Białko roślinne: 15,66 g Białko zwierzęce: 46,04 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,23 g Cholesterol: 130,10 mg

niedziela (2026-01-18)	poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Ogórek 80 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 120 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Kapuśniak z ziemniakami (ML,S, PSZ) 350 ml Naleśniki ze serem (J,PSZ,ML) 300 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml
Energia: Kcal 1859 = 5231 kJ Kcal z tłuszczu 32,45 % Kcal z białka 15,50 % Kcal z węglowodanów 52,09 %	Energia: Kcal 2165 = 5994 kJ Kcal z tłuszczu 28,85 % Kcal z białka 16,40 % Kcal z węglowodanów 55,11 %	Energia: Kcal 2027 = 5690 kJ Kcal z tłuszczu 30,46 % Kcal z białka 16,43 % Kcal z węglowodanów 53,38 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,08 g Błonnik: 27,15 g Skrobia: 51,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,29 g Błonnik: 30,32 g Skrobia: 84,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,49 g Błonnik: 26,88 g Skrobia: 79,84 g
Białko: Białko ogółem: 72,03 g Białko roślinne: 13,61 g Białko zwierzęce: 22,69 g	Białko: Białko ogółem: 88,76 g Białko roślinne: 21,02 g Białko zwierzęce: 39,51 g	Białko: Białko ogółem: 83,27 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 44,12 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,03 g Cholesterol: 140,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,40 g Cholesterol: 153,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,60 g Cholesterol: 100,20 mg

niedziela (2026-01-11)	poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Pasztet drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr	Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Wątróbka gotowana 120 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Szynka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr	Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Rogal (PSZ,J,ML) 100 gr Powidło śliwkowe 2 szt 70 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr
Energia: Kcal 2365 = 6869 kJ Kcal z tłuszczu 33,35 % Kcal z białka 14,82 % Kcal z węglowodanów 52,95 %	Energia: Kcal 2216 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 34,94 % Kcal z białka 15,93 % Kcal z węglowodanów 50,02 %	Energia: Kcal 1926 = 4637 kJ Kcal z tłuszczu 24,67 % Kcal z białka 16,85 % Kcal z węglowodanów 59,94 %	Energia: Kcal 2483 = 8551 kJ Kcal z tłuszczu 28,79 % Kcal z białka 13,05 % Kcal z węglowodanów 60,27 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,09 g Błonnik: 18,07 g Skrobia: 103,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,13 g Błonnik: 16,73 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,63 g Błonnik: 15,58 g Skrobia: 53,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 374,10 g Błonnik: 27,83 g Skrobia: 121,94 g
Białko: Białko ogółem: 87,64 g Białko roślinne: 14,86 g Białko zwierzęce: 41,35 g	Białko: Białko ogółem: 88,23 g Białko roślinne: 12,54 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 81,12 g Białko roślinne: 9,28 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 81,00 g Białko roślinne: 26,32 g Białko zwierzęce: 43,18 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,64 g Cholesterol: 270,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 86,04 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,79 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,44 g Cholesterol: 614,50 mg

czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Sałata mix 30 g Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Gulasz z wątróbki z warzywami 120 gr</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron pszenny z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Herbata z cukrem 250 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p> <p>Energia: Kcal 2309 = 6346 kJ Kcal z tłuszczu 31,32 % Kcal z białka 15,33 % Kcal z węglowodanów 55,08 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317,95 g Błonnik: 20,04 g Skrobia: 92,45 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 88,48 g Białko roślinne: 17,30 g Białko zwierzęce: 41,05 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,35 g Cholesterol: 112,40 mg</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Sałatka z buraczków i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p> <p>Energia: Kcal 2293 = 6217 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 17,41 % Kcal z węglowodanów 53,62 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,36 g Błonnik: 20,38 g Skrobia: 86,72 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 99,80 g Białko roślinne: 14,56 g Białko zwierzęce: 54,99 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,15 g Cholesterol: 624,50 mg</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p> <p>Energia: Kcal 1998 = 5588 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 59,50 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,20 g Błonnik: 23,25 g Skrobia: 22,33 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 73,94 g Białko roślinne: 8,61 g Białko zwierzęce: 38,21 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,13 g Cholesterol: 116,85 mg</p>

niedziela (2026-01-18)	poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)
<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Śniadanie</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Masło extra (ML) 10 gr Herbata z cukrem 250 ml Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>
<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z selera (S) 150 gr</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr</p>	<p style="text-align: center;">Obiad</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr</p>
<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>	<p style="text-align: center;">Kolacja</p> <p>Kawa inka z cukrem (ML) 250 ml Masło extra (ML) 10 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Chleb pszenny (PSZ) 100 gr</p>
<p>Energia: Kcal 2401 = 7180 kJ Kcal z tłuszczu 36,79 % Kcal z białka 15,40 % Kcal z węglowodanów 48,89 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,49 g Błonnik: 20,16 g Skrobia: 63,48 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 92,43 g Białko roślinne: 17,83 g Białko zwierzęce: 36,86 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 98,15 g Cholesterol: 211,75 mg</p>	<p>Energia: Kcal 1860 = 4480 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 13,85 % Kcal z węglowodanów 57,72 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,39 g Błonnik: 16,50 g Skrobia: 29,31 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 64,38 g Białko roślinne: 10,78 g Białko zwierzęce: 18,54 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,74 g Cholesterol: 43,55 mg</p>	<p>Energia: Kcal 2081 = 5690 kJ Kcal z tłuszczu 29,41 % Kcal z białka 16,16 % Kcal z węglowodanów 55,57 %</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,09 g Błonnik: 14,08 g Skrobia: 79,84 g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 84,07 g Białko roślinne: 15,42 g Białko zwierzęce: 44,12 g</p> <p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,00 g Cholesterol: 100,20 mg</p>

niedziela (2026-01-11)	poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka z szynki (GOR,SOJ) 60 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Ser żółty (ML) 60 gr Sałatka z sałaty zielonej i pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Jajko kurze (J) 50 gr Serek śmietankowy 1 szt 30 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną (ML) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 150 gr Pasztek drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jabłko 100 gr	Chrupki jabłkowe 15 gr	Grejfrut pół sztuki 100 gr	Klementynka 1 sztuka 70 gr
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Ziemniaki (ML) 300 gr Krupnik na jarzynach z kaszą jaglaną (S,ML,SOJ,GOR) 350 ml Potrawka z fileta drobiowego (ML,PSZ) 130 ml Jarzyny duszone (PSZ,ML) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa jarzynowa (ML,PSZ,S) 350 ml Ryba duszona w sosie koperkowym (R,SOJ,GOR) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Rosół z kaszą kukurydzianą (S) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Udko opiekane 120 gr Sałatka z buraczków 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa dyniowa z grzankami (PSZ,ML,SOJ,GOR) 350 ml Marchew mini duszona 100 gr Wątróbka gotowana 120 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Pomarańcza 100 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Kiwi 2 sztuki 200 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Pasta z jajek i chrzanu (J, ML) 60 gr Sałata lodowa z rukolą 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Szyńka gotowana (GOR,SOJ) 50 gr Sałata zielona 30 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Twarożek z rzodkiewką (ML) 70 gr Sałata mix 30 g Chleb graham (PSZ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Masło extra (ML) 10 gr Jabłko pieczone z cynamonem 80 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Tuńczyk ze szczypiorkiem (R) 60 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2296 = 6212 kJ Kcal z tłuszczu 35,93 % Kcal z białka 16,34 % Kcal z węglowodanów 47,99 %	Energia: Kcal 2137 = 5409 kJ Kcal z tłuszczu 37,00 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 46,05 %	Energia: Kcal 1847 = 4147 kJ Kcal z tłuszczu 27,58 % Kcal z białka 18,95 % Kcal z węglowodanów 54,29 %	Energia: Kcal 2216 = 6301 kJ Kcal z tłuszczu 31,84 % Kcal z białka 16,93 % Kcal z węglowodanów 52,42 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,46 g Błonnik: 33,65 g Skrobia: 103,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,03 g Błonnik: 32,21 g Skrobia: 59,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,70 g Błonnik: 31,06 g Skrobia: 53,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,42 g Błonnik: 41,91 g Skrobia: 72,14 g
Białko: Białko ogółem: 93,82 g Białko roślinne: 14,99 g Białko zwierzęce: 41,35 g	Białko: Białko ogółem: 90,46 g Białko roślinne: 12,67 g Białko zwierzęce: 13,60 g	Białko: Białko ogółem: 87,50 g Białko roślinne: 10,01 g Białko zwierzęce: 40,08 g	Białko: Białko ogółem: 93,81 g Białko roślinne: 18,78 g Białko zwierzęce: 54,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,66 g Cholesterol: 270,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 87,86 g Cholesterol: 100,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,61 g Cholesterol: 126,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,40 g Cholesterol: 641,50 mg

czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (ML,PSZ) 220 ml Szynka drobiowa (GOR,SOJ) 50 gr Salata mix 30 g Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i ryby (ML,R,S) 70 gr Rzodkiew 50 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z makaronem (ML,PSZ) 220 ml Kielbasa krakowska parzona (GOR,SOJ) 50 gr Surówka warzywna (S) 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Bitka ze schabu (PSZ,ML) 120 gr Surówka z marchewki 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Ziemniaki (ML) 300 gr Zupa pomidorowa z ryżem (ML,PSZ,J,S) 350 ml Surówka warzywna (S) 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml Gulasz z wątróbki z warzywami 120 gr	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (PSZ,S,ML) 350 ml Kompot owocowy bez cukru 250 ml Makaron razowy z jabłkami (J,PSZ,ML) 250 gr
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Wafle bez cukru 2 sztuki 20 gr	Jabłko 100 gr	Jabłko 100 gr
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (ML) 220 ml Serek topiony Hochland (ML,SOJ,GOR) 1 sztuka 25 gr Twaróg półtłusty (ML) 30 gr Szczypiorek 20 gr Herbata bez cukru 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Parówka drobiowa (SOJ,GOR) 60 gr Salatka z buraczków i papryki 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Pasta z mięsa i jarzyn (ML,PSZ,S) 70 gr Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml
Energia: Kcal 2273 = 6037 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 16,94 % Kcal z węglowodanów 50,46 %	Energia: Kcal 2209 = 5873 kJ Kcal z tłuszczu 32,09 % Kcal z białka 18,13 % Kcal z węglowodanów 50,44 %	Energia: Kcal 1929 = 4930 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 16,61 % Kcal z węglowodanów 53,82 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,75 g Błonnik: 33,62 g Skrobia: 92,45 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,58 g Błonnik: 38,96 g Skrobia: 87,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,57 g Błonnik: 38,83 g Skrobia: 22,33 g
Białko: Białko ogółem: 96,26 g Białko roślinne: 17,43 g Białko zwierzęce: 41,05 g	Białko: Białko ogółem: 100,13 g Białko roślinne: 15,29 g Białko zwierzęce: 54,99 g	Białko: Białko ogółem: 80,12 g Białko roślinne: 8,74 g Białko zwierzęce: 38,21 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,97 g Cholesterol: 112,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,77 g Cholesterol: 624,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,15 g Cholesterol: 116,85 mg

niedziela (2026-01-18)	poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (ML,J) 70 gr Pomidor 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Szynka tradycyjna (GOR,SOJ) 50 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki 100 gr Herbata bez cukru 250 ml	Zupa mleczna z kaszą manną (ML,PSZ) 220 ml Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Pasta z twarogu i szynki gotowanej (ML,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z pomidora 100 gr Herbata bez cukru 250 ml
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Pomarańcza 200 gr	Jabłko pieczone z majerankiem 150 gr	Grejfrut pół sztuki 100 gr
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pieczarkowa z makaronem (PSZ,ML,S,J) 350 ml Kasza jęczmienna (ML) 50 gr Zrazy drobiowe w sosie własnym (PSZ,SOJ,GOR,JAJ) 100 gr Surówka z selera (S) 150 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem (PSZ,S,ML) 350 ml Makaron z serem (J,PSZ,ML) 250 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz zabieleny z jajkiem (JAJ,ML,S,PSZ) 350 ml Ziemniaki (ML) 300 gr Duszony filet z indyka (PSZ,ML) 120 gr Sałatka z kapusty pekińskiej i koperku 100 gr Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chrupki jabłkowe 15 gr	Surówka z marchewki 150 gr	Jogurt naturalny (ML) 1 sztuka 150 ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Ryba duszona w warzywach (PSZ,ML,SOJ) 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Paszтет drobiowy (J,SOJ,GOR) 70 gr Sałatka z buraczków i chrzanu 100 gr Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml	Chleb graham (PSZ) 100 gr Masło extra (ML) 10 gr Żurek z kielbasą i jajkiem (ML,PSZ,S) 350 ml Kawa inka bez cukru (ML) 250 ml

Energia:

Kcal 2369 = 6871 kJ
Kcal z tłuszczu 38,06 %
Kcal z białka 16,14 %
Kcal z węglowodanów 45,89 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 271,79 g
Błonnik: 37,54 g
Skrobia: 63,48 g

Białko:

Białko ogółem: 95,56 g
Białko roślinne: 17,96 g
Białko zwierzęce: 36,86 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 100,17 g
Cholesterol: 211,75 mg

Energia:

Kcal 1790 = 4403 kJ
Kcal z tłuszczu 31,48 %
Kcal z białka 14,85 %
Kcal z węglowodanów 54,88 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 245,59 g
Błonnik: 40,50 g
Skrobia: 30,21 g

Białko:

Białko ogółem: 66,44 g
Białko roślinne: 13,01 g
Białko zwierzęce: 18,54 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 62,61 g
Cholesterol: 43,55 mg

Energia:

Kcal 2002 = 5199 kJ
Kcal z tłuszczu 32,29 %
Kcal z białka 18,07 %
Kcal z węglowodanów 50,18 %

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: 251,16 g
Błonnik: 29,56 g
Skrobia: 79,84 g

Białko:

Białko ogółem: 90,45 g
Białko roślinne: 16,15 g
Białko zwierzęce: 44,12 g

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: 71,82 g
Cholesterol: 100,20 mg

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja